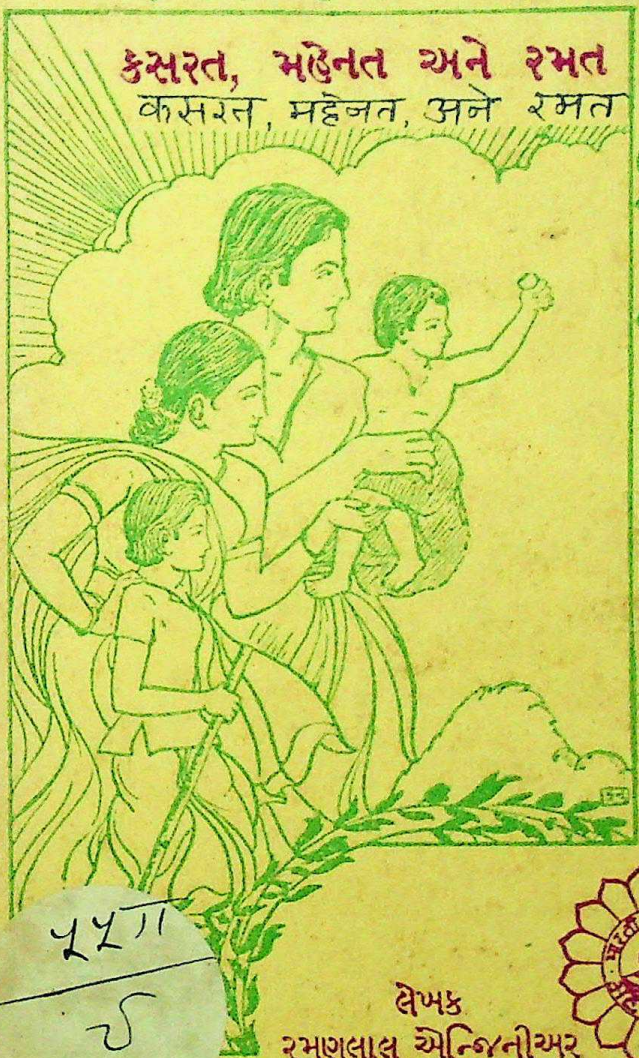
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

કસરત, મહેનત અને રમત

कसरत, महेनत अने रमत



પુસ્તિકા
૧૨

૫૬૧
૫

લેખક
રમણલાલ એન્જિનીઅર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવતા વર્ષનાં આઠ પુસ્તકો

'આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ'ના આ વર્ષનો અનુભવ પ્રેરણાદાયક છે. એ અનુભવ દૃષ્ટિબિંદુ સમક્ષ રાખી આ પુસ્તકો લખાયાં છેઃ

[૧] નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર ભા. ૨ : આજે રોગને માટે અનેક સાચા–જૂઠા ઉપાયો પ્રચલિત છે, પણ ખર્ચાળ ઉપાયો આપણા દેશમાં લોકપ્રિય ન થઈ શકે એ દેખીતું છે. પાણી એ એક એવી વસ્તુ છે કે હવા ને પ્રકાશની પેઠે, શહેરના તેમ જ ગામડાંના ગરીબ અને શ્રીમંત લોકો એનો ઉપચાર તરીકે ઉપયોગ કરી શકે. આ પુસ્તકમાં પાણીના કેટલાક નવા પ્રયોગો એના ઉપયોગો તેમ જ જલોપચારનાં વિધિનિષેધો વિષે વધુ ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

[૨] કલેજાનાં દર્દો : ઉદ્‌ભવ અને ઉપાયો : મોટા ભાગના રોગો પેટમાંથી ઉદ્‌ભવે છે એ હકીકત વિષે ભાગ્યે જ કોઈ દલીલની જરૂર રહે છે. "અપચાના સહેલા ઉપાયો" અને "કબજિયાત" પછીનું આ પુસ્તક કલેજાના કાર્યથી શરૂ થાય છે અને પથરીના ઉપાયોથી પૂરું થાય છે.

[૩] લાંબું ચાલો અને લાંબું જીવો : નીરોગી અને સુખી જીવન જો સાથે સાથે લાંબું પણ હોય તો કેવું સારું ? અહીં એક સરળ રસ્તો છે.

[૪] વેકસનેશન કે સેનિટેશન ? : વધતા જતા રોગોના આ જમાનામાં લોકોને ઉપાયો શોધવાની એટલી બધી હોંશ લાગી છે કે કારણ તરફ કોઈની પણ નજર જ જતી નથી. આજના અનેક ભયંકર રોગોનું કારણ એક મેલી પ્રથા છે, એ અહીં નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

પુસ્તક બારમું

કસરત, મહેનત અને રમત

સ્ટોક પ્રમાણીકરણ

CHECKED 1973

Initial

લેખક

રમણલાલ એન્જિનીઅર

कांगडी गुरुकुलको लेखक तरफसे सप्रेम.

ई. २८/१/३१

पुस्तकालय

२.२.७

१८३८/८.१२.३६

ભા ર તી સા હિ ત્ય સં ધ

પા ન કો ર ના કા

વર્ષ પહેલું] અમદાવાદ [પુસ્તક બારમું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સર્વ હક્ક કર્તાને સ્વાધીન

પહેલી આવૃત્તિ : ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૯

પ્રત ૨૨૦૦

મૂલ્ય

ગ્રાહકને	છૂટક
૦–૨–૩	૦–૪–૦
ઘેર બેઠાં	ટ.ખ.જીદું.

પ્રકાશક
લક્ષ્મીદાસ પુરુષોત્તમ ગાંધી
પાનકોરનાકા
અમદાવાદ

મુદ્રક
મનુભાઈ અમૃતલાલ શેઠ
સ્વાધીન મુદ્રણાલય
રાણપુર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ॐ ओ३म् ॐ

पुस्तक-संख्या.....५५८/५

पंजिका-संख्या...१८३१८

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

બલમસિ બલં ધેહી ॥
આપ બળ છો. અમને બળ આપો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કસરત, મહેનત અને રમત

આરોગ્યશાસ્ત્ર વિષે આજ સુધી એકઠી થયેલી બધી જ માહિતીને જો ટૂંકામાં સમાવી દેવી હોય તો ત્રણ જ શબ્દોમાં આપણે સમાવી શકીએ. કસરત, ખોરાક અને સ્વચ્છતા.

શાસ્ત્રીય કસરત, પથ્ય ખોરાક–જેમાં પાણી હવા અને સૂર્ય-પ્રકાશ સમાઈ જાય છે–અને સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા–જેમાં નગરસ્વચ્છતા (Sanitation) પણ આવી જાય છે–એ ત્રણ આદર્શ આરોગ્ય મેળવવા અને જાળવવા ઇચ્છનાર માટે સોનેરી નિયમો છે.

મનુષ્યજાતિ આજે જે રોગોથી રિબાઈ રહી છે, એમાંના ૯૦% ઉપરાંતના રોગોનો ઉદ્‌ભવ આ ત્રણમાંના એક કે વધુ નિયમો-ના ભંગને લઈને છે. આ ત્રણે પ્રશ્નોમાં સૌથી વધુ અગત્યનો પ્રશ્ન વ્યાયામનો છે. છતાંય આજે એ પ્રશ્નની વધુમાં વધુ ઉપેક્ષા થઈ રહી છે.

સ્વાભાવિક રીતે જ એ પ્રશ્ન ઊભો થશે કે શું દરેક માણસ માટે કસરતની જરૂર છે? તો એનો અમે જવાબ આપીશું કે હા! અને એમ હોય તો શા માટે? ચાલો, આપણે કેટલાંક કારણો તપાસીએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બળપ્રાપ્તિ : શરીરની શક્તિ વધારવાના બધા માર્ગોમાં યોગ્ય અને પ્રમાણસરનો વ્યાયામ એ સૌથી મહત્ત્વનો અને સૌથી સાચો રસ્તો છે. ઘણા લોકો કહે છે કે અમારે કસરતની શી જરૂર છે? અમે તો નીરોગી રહીએ એટલે બસ! આવા લોકોનો આરોગ્ય વિષેનો ખ્યાલ શું હશે તે વિષે કશી જ સમજણ પડતી નથી. કદાચ તેઓ એમ માનતા હશે કે જે લોકો પથારીમાં પડ્યા રહ્યા નથી અને હરીફરી શકે છે, તે બધા જ નીરોગી છે. જેમનો આરોગ્ય વિષેનો આદર્શ આટલો ક્ષુદ્ર છે, અને જેઓ પોતાના શરીરમાં એટલું રોગદ્રવ્ય લઈને ફરે છે કે તેમને ગમે ત્યારે ગમે તે રોગ થવાનો સંભવ હોય, અને છતાંય પોતે પથારીવશ નથી એટલા માટે પોતાની જાતને નીરોગી માનતા હોય, એવા લોકોને તો કાંઈ કહેવા જેવું રહેતું નથી. પણ જે લોકો આદર્શ આરોગ્ય મેળવવા અને જાળવવા ઇચ્છે છે, તેમને માટે તો વ્યાયામ અનિવાર્ય છે. એનું કારણ એ છે કે **શક્તિ એ સ્વાસ્થ્યનો પાયો છે.** નબળું, નિસ્તેજ અને મુડદાલ શરીર નીરોગી છે એમ કહી શકાય જ નહિ. સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ વચ્ચે ઘણો જ ગાઢ સંબંધ છે.

આરોગ્ય : તન્દુરસ્તી મેળવવાની દૃષ્ટિએ પણ ખોરાક કરતાં કસરતનું મહત્ત્વ ઘણું વધારે છે. કસરતથી કેવળ સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે એ એક પ્રચલિત માન્યતા છે, પણ એ અપૂર્ણ ખ્યાલ છે. કસરત સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા ઉપરાંત હૃદય, ફેફસાં, કલેજું, બરોળ, મૂત્રાશય અને જ્ઞાનતંતુઓને સશક્ત કરે છે અને વધુ કાર્યક્ષમ બનાવે છે. કસરતથી હૃદય વધુ વેગથી ચાલે છે, ફેફસાં વધુ પ્રાણવાયુ ગ્રહણ કરે છે, લોહીનો વેગ વધે છે અને એ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરીરને ખૂણેખૂણે છુપાયલો કચરો ઢસડી લાવી તેનો નિકાલ કરે છે.

આ રીતે બધાં જીવનકેન્દ્રો મજબૂત થવાથી પોષણ, શોષણ અને વિસર્જનની જીવનક્રિયાઓ વધુ સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે અને ઓછામાં ઓછા ખોરાકમાંથી વધુમાં વધુ પોષણ મેળવી શકાય છે.

અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ (Endocrine glands) અને એમના અદ્‌ભુત રસો વિષે છેલ્લાં થોડાં વર્ષોમાં ઘણું જ સાહિત્ય બહાર પડયું છે. આ રસગ્રંથિઓ અને એમના કાર્ય વિષે આપણું જ્ઞાન ઘણું જ મર્યાદિત છે, તોપણ એમને વિષે એટલું તો જાણી શકાયું છે કે એ એવાં રસાયનિક દ્રવ્યો તૈયાર કરે છે કે જે ધાતુસમતાની ક્રિયાઓ (metabolic activity) દરમિયાન ઉપન્ન થતાં વિષોનો નાશ કરે છે અને લોહીને રોગજંતુઓ, રોગવિષો અને રોગદ્રવ્યનો સામનો કરવાની શક્તિ આપે છે.

કસરત બધાં સ્નાયુઓ અને જીવનકેન્દ્રોની સાથે આ રસગ્રંથિઓને પણ મજબૂત બનાવે છે અને એ રીતે તન્દુરસ્તી સુધારે છે. સર્વાંગાસન અને મત્સ્યાસન જેવાં આસનો પ્રાણગ્રંથિ (thyroid)ને નવચેતન આપે છે, અને એની કાર્યક્ષમતા વધારે છે. બીજાં આસનો અને કસરતો પણ જુદીજુદી રસગ્રંથિઓ ઉપર શુભ અસર ઉપજાવે છે.

સૌંદર્ય : આરોગ્યની પેઠે સૌંદર્યનો પણ આપણો ખ્યાલ ઘણો અપૂર્ણ છે. સફેદ ચામડી કે સુડોળ ચહેરામાં જ સૌંદર્ય સમાયું છે એમ આપણે માનીએ છીએ. ઉઘાડા શરીરની સુંદરતાની કદર આપણને નથી જ એમ કહીએ તોપણ ચાલે. બાહ્ય ટાપટીપ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માં જ માણસનું બધું રૂપ સમાયું છે એમ માનવાને આપણી આંખો ટેવાઈ ગઈ છે. સશક્ત, સુડોળ અને માંસલ દેહ જોઈને આંખો પ્રસન્નતાથી નાચી ઊઠવી જોઈએ, તેને બદલે આજે તો તેવા શરીરની કદર કરવાની પણ આંખોમાં શક્તિ રહી નથી. પીળાં દેડકાં જેવાં બાળકો, ગાગર જેવાં પેટવાળા શેઠિયા, અતિ જાડા કે અતિ લુખ્ખા લોકો જોઈને પણ ભાગ્યે જ કોઈને અણગમો થાય છે. આજે તો દરજી અને વાળંદ આપણી સુંદરતાનાં ધોરણોના ન્યાયાધીશો થઈ બેઠા છે !

પણ સાચી સુંદરતા સાચા આરોગ્ય સિવાય મળવી અશક્ય છે. એવાં એનેક સ્ત્રી–પુરુષો આપણા જોવામાં આવે છે કે જેઓ ખરેખર સુંદર હોતાં નથી, છતાંય એમની આજુબાજુના લોકોને એ સુંદર છે એવો આભાસ રહ્યા કરે છે ! એમનામાં એક પ્રકારનું અનિવાર્ય આકર્ષણ અને મોહિની હોય છે. આવાં લોકોનો નિકટ પરિચય સાધ્યા પછી જો આપણે એમનાં જીવનનો ઝીણવટથી અભ્યાસ કરીએ તો કેટલાક મુદ્દા હરહમેશ અચૂક રીતે આપણી નજરે ચઢશે.

આવા લોકોને કાં તો વારસામાં પુષ્કળ જીવનશક્તિ મળી હોય છે, કે પછી તેઓ નિયમિત કસરત કરનારાં હોય છે. ખોરાકની વાનીઓ પણ તેઓ વિવેકપૂર્વક પસંદ કરે છે અને સામાન્ય નિયમ તરીકે તેઓ અલ્પાહારીઓ હોય છે. એમનાં મોં કોઈપણ જાતની દુર્ગંધી વિનાનાં અને શુદ્ધ હોય છે, પેટમાં ગેસ થતો નથી, અને પાચનક્રિયા શાંત, સરળ અને સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. સ્વચ્છતા તરફ આવાં લોકોને અસામાન્ય પ્રીતિ હોય છે. આવાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લોકોની બાહ્ય સુંદરતા એમની વિપુલ જીવનશક્તિ અને વિશુદ્ધ લોહીનું જ પ્રતિબિંબ હોય છે.

આરોગ્ય દ્વારા મળેલું આ પ્રકારનું સૌંદર્ય સ્થાયી હોય છે, અને પફ, પાવડર અને લીપ-સ્ટીકથી ઉત્પન્ન થતા, અથવા દરજી અને હજામે સર્જેલા બનાવટી સૌંદર્યની આવા નૈસર્ગિક સૌંદર્યની સાથે સરખામણી થઈ શકે જ નહિ. નૈસર્ગિક જીવનથી જ નૈસર્ગિક સાંદર્ય પ્રાપ્ત થઈ શકે. આકર્ષણનું રહસ્ય જીવન-શક્તિમાં જ છે.

રોગશાન્તિ : રોગ મટાડવા માટે દવાઓ એ જ રામબાણ ઉપાય છે એમ મનુષ્યજાતિ હજારો વર્ષ થયાં માનતી આવી છે. છેલ્લાં સો વર્ષમાં જ નિસર્ગોપચારે આ માન્યતા એક ભ્રમ છે એમ સિદ્ધ કરી રોગશાન્તિના સાચા ઉપાયો પ્રજા આગળ રજૂ કર્યા છે.

દુનિયાભરની જુદીજુદી સંસ્કૃત પ્રજાઓમાં અખાડાઓ હજારો વર્ષથી ચાલતા આવ્યા હોવા છતાં, છેલ્લાં સો વર્ષમાં જ વ્યાયામથી વ્યાધિઓ મટાડવાનું વિજ્ઞાન વિકાસ પામ્યું છે. આજ સુધી પહેલવાનોનું કાર્ય સાજા માણસને સાજો રાખવાનું હતું, જ્યારે વૈદ્યો અને ચિકિત્સકોનું કાર્ય માંદા માણસને સાજો કરવાનું હતું. પણ નિસર્ગોપચારે ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં આપેલી નવી દૃષ્ટિને લઈને હવે લોકો એ સમજતા થયા છે કે જેવો સાજા માણસને સાજો રાખે છે, તે જ જેવો માંદાને સાજો અને રોગીને નીરોગી કરી શકે છે. એટલે હવે ધીમે ધીમે પહેલવાન અને ચિકિત્સકના કાર્યપ્રદેશો એકબીજાની વધુ ને વધુ નજદીક આવતા જાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વ્યાયામથી રોગો મટાડવાની શરૂઆત કરવાનું માન અર્વાચીનોમાં તો મોટે ભાગે યુજેન સૅન્ડોને ફાળે જાય છે. પોતાના જીવનકાળ દરમિયાન જુદાજુદા રોગોથી રિબાતા હજારો રોગીઓને એણે પોતાની કસરતની પદ્ધતિથી અદ્‌ભુત રીતે સારા કર્યા હતા. પોતાની પદ્ધતિ માટે એ ગર્વપૂર્વક કહેતો કે: "ડાક્તરો જેમની દવાઓ કરી કરીને થાકી ગયા હતા, એવા અસંખ્ય રોગીઓને મેં યોગ્ય વ્યાયામથી નીરોગી, મુદ્દઠ અને સુંદર બાંધાના બનાવ્યા છે." સૅન્ડો પછી મુલર, મૅકફૅડન, ઍલન કેલવર્ટ, માર્ક ઍચ. ગેરી, બૉબ હૉફમેન, અને ઍલન પી. મીડ જેવા શરીરવિકાસકો તેમ જ અનેક નિસર્ગોપચારકોએ આ શાસ્ત્રને સમૃદ્ધ કર્યું છે.

શાસ્ત્રીય અને વિવેકપુરઃસરના વ્યાયામથી કેટલી મોટી સંખ્યામાં રોગો મટી શકે છે એનો બહુ જ ઓછા લોકોને સ્પષ્ટ ખ્યાલ હોય છે.

ભાગ્યે જ એવો કોઈ જીર્ણ કે હઠીલો રોગ હશે કે જેમાં યોગ્ય વ્યાયામથી દરદીને ઓછોવત્તો લાભ કરાવી ન શકાય.

શાસ્ત્રીય વ્યાયામની સાથે સાથે અન્ય નૈસર્ગિક ઉપચારો અમલમાં મૂકવાથી નીચેના રોગો સફળતાપૂર્વક મટાડી શકાય છે:

અન્નમાર્ગના ઘણાખરા રોગો : જેવા કે હોજરીનો પુલાવો, હોજરીનો દુખાવો, હોજરીનો સોજો, (Gastritis) ઍસિડીટી, અપચો, ગેસ ઉત્પન્ન થવો, ખાટા ઓડકાર, મંદાગ્નિ, આંતરની નબળાઈ, આંતરડાનો ક્ષય, ગ્લાયકોસુરીઆ, મધુપ્રમેહ (શરૂઆતનો) ઍપેન્ડિસાઇટીસ (શરૂઆતનું) કોઠાનો સોજો (Colitis) કબજિયાત, અવારનવાર ઝાડા થઈ જવાનું વલણ, ખોરાકનું અપૂર્ણ શોષણ, હરસ વિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રુધિરાભિસરણના અને રક્તવિકારના રોગોઃ રક્ત-શિરાઓનું સખત થઈ જવું (Arteriosclerosis) પાંડુરોગ, લોહીનું અતિશય વધારે કે અતિશય ઓછું દબાણ, ગૂમડાં, નિર્બળ રુધિરાભિસરણ (Bad circulation) ખાલી ચડવી, માથામાં, ગળામાં કે અન્ય સ્થળે લોહીનો વધારે પડતો જમાવ, ખસ, દાદર, ખરજવું, સંધિવા, વારંવાર નસકોરી ફૂટવી વિ.

જુદીજુદી વિકૃતિઓ અને નબળાઈઓઃ નબળા ઘૂંટણ, કમ્મરનો દુખાવો, અસ્થિવક્રતા (rickets) માથાનો દુખાવો, કરોડ વળી જવી, નબળાં હાડકાં, ખરાબ દાંત, ચપટા પગ વિ.

જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોઃ દમ (જ્ઞાનતંતુઓનો), લકવો, ઊંઘનો અભાવ, તોતડાપણું (જ્ઞાનતંતુઓનું) જ્ઞાનતંતુઓનો સોજો, જ્ઞાનતંતુઓની નિર્બળતા વિ.

જીવનકેન્દ્રો અને રસગ્રંથિઓના રોગો : ફેફસાંના રોગો, શરદી, સળેખમ, જીર્ણ બ્રૉંકાઇટીસ, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા (વારંવાર થઈ જવા તરફનું વલણ) નબળાં ફેફસાં, ક્ષય વિ. હૃદયરોગના જુદા-જુદા પ્રકારો, ગૉઇટર (Goitre) મૂત્રાપંડોના જુદાજુદા રોગો, ગળાના કાકડાનો સોજો, ઍડીનૉઇડસનો સોજો, અંતર્ગળ, મોઢેથી શ્વાસ લેવાની કુટેવ, અતિશય પાતળાપણું કે જાડાપણું, જાતીય નબળાઈ વિ.

માનસિક ફરિયાદોઃ મગજનો થાક, એકાગ્રતા, યાદશક્તિ અને આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ, નબળી ઇચ્છાશક્તિ, મૂઢતા, બૌદ્ધિક જડતા વિ.

આ કાંઈ સંપૂર્ણ યાદી નથી. આ યાદીમાં આપ્યા છે તે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપરાંત પણ બીજા અનેક રોગો કસરતથી મટી શકે છે. પણ આ યાદીથી ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં કસરતનો કાર્યપ્રદેશ કેટલો વિશાળ છે એનો કંઈક ખ્યાલ આવી શકશે.

આ બાબતમાં ગેરસમજ ન થાય એટલા માટે બે ત્રણ બાબતોના ખુલાસા જરૂરી છે. સૌથી પહેલું તો એ છે કે ઉપર દર્શાવેલા રોગોથી પીડાતો દરેકેદરેક દરદી એને અનુકૂળ આવે એવા કસરતના કાર્યક્રમથી સાજો થઈ જશે એમ માનવાની જરૂર નથી. દરદી નિસર્ગોપચારની સારવાર લેવાની શરૂઆત કરે ત્યારે તેની પાસે કેટલી જીવનશક્તિની મૂડી છે એ સૌથી વધુ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન છે. જો એની પાસે ઠીકઠીક પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ બાકી રહી હોય અને જીવનકેન્દ્રો તેમ જ જીવનરસોનો જો વધુ પડતો નાશ ન થઈ ગયો હોય તો તે આ પ્રકારના કાર્યક્રમથી અવશ્ય સાજો થશે, બાકીના દરદીઓને તેમની જીવનશક્તિ મુજબ ઓછોવત્તો લાભ મળશે. નિસર્ગોપચારની આટલી મર્યાદા જાણી લીધા પછી પણ, એ હકીકત તો ભુલાવી ન જ જોઈએ કે હઠીલા રોગોના ૯૦% ઉપરાંત દરદીઓ નિસર્ગોપચારની સારવાર નીચે સફળતાપૂર્વક સાજા થાય છે.

બીજો મુદ્દો એ છે કે કેવળ એકલી કસરતથી ઉપરના બધા રોગો મટી શકશે નહિ. ઉપર દર્શાવેલા રોગો થવામાં કસરતના અભાવ ઉપરાંત બીજાં જે જે કારણો હોય તે તે સુધારવાનો સાથેસાથે પ્રયત્ન થવો જોઈએ. હોજરીનાં અને આંતરડાંનાં દરદોમાં ખાવાપીવાની કુટેવો સુધારવી જોઈએ તેમ જ પ્રસંગોપાત ઉપવાસ કરી આખા અન્નમાર્ગને આરામ આપવો જોઈએ. કબજિયાત જેવાં દરદોમાં ખોરાકમાં કેલ્શિયમ ફ્લુઓરાઈડ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને સિલિકા જેવા ક્ષારો, પ્રજીવક 'બ' જેવાં પ્રજીવકો તેમ જ પૂરતા પ્રમાણમાં કૂચો હોય એ ઘણું આવશ્યક છે. પાંડુરોગ જેવા રોગોમાં કસરતની સાથેસાથે લોહ અને તાંબું ધરાવનારા નૈસર્ગિક ખોરાકો ઉપર વધુ ભાર મુકાવો જોઈએ. સાંધવા જેવા રોગોમાં શરીરમાં લૅક્ટિક ઍસિડ અથવા તો યુરિક ઍસિડ જેવાં ઍસિડો ઉત્પન્ન કરનારા, શરીરમાં તેમને સંધરી રાખનારા, તેમ જ તેમની નિકાસ અટકાવનારા બધા જ ખોરાકોનો બહિષ્કાર થવો જોઈએ. અસ્થિવક્રતા (rickets), કરોડ વળી જવી, નબળાં હાડકાં, ખરાબ દાંત અને એવા જ અન્ય રોગોમાં ખોરાકમાં ચૂનો, ફૉસ્ફરસ, અને પ્રજીવક 'ડ' જેવાં તત્વોની વિપુલતા હોવી જોઈએ. તેમ જ દરદીને નિયમિત અને પૂરતા પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ મળવો જોઈએ.

ફેફસાંના શરદીથી માંડીને ક્ષય સુધીના બધા જ રોગોમાં દરદીને ચોવીસે કલાક ખુલ્લી અને તાજી હવા મળવી જોઈએ. એને ઊંડા અને નિયમિત શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, તેમ જ સૂર્યસ્નાનની થોડીક મિનિટોથી શરૂઆત કરી કેટલાક કલાકો સુધી આ પ્રકારનું સ્નાન લેવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડી શકાય. ગૉઈટર જેવાં ગળાનાં દરદોમાં યોગ્ય આસનો સાથે ચેતન આયોડીન ધરાવતો ખોરાક આપવો જોઈએ. આ રીતે કસરતની સાથે સાથે અન્ય નૈસર્ગિક ઉપાયો સંલગ્ન કરવાથી ઘણાં જ સુંદર પરિણામો મેળવી શકાશે.

ત્રીજી વસ્તુ એ ખ્યાલમાં રાખવાની છે કે કસરત એ દરેક-દરેક રોગ માટે રામબાણ ઉપાય નથી, એવા અનેક રોગો હોય છે, જેમાં કસરત કાંઈ જ કામ આપતી નથી. તેમ જ કેટલાક રોગોમાં તો એ અવશ્ય નુકશાન કરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બધા ઉગ્ર રોગો જેવા કે ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા ન્યૂમોનિયા મેનિન્જાઈટીસ ડિપ્થેરિયા વગેરેમાં આરામ એ પહેલી આવશ્યકતા છે. આ રોગોથી પીડાતા દરદીઓને ઓછામાં ઓછો શારીરિક અને માનસિક પરિશ્રમ પડવો જોઈએ. આ પ્રકારના દરદીઓને કસરતથી ફાયદો થયાનું મેં માત્ર એક જગાએ વાંચ્યું છે. આસન વિષેના એક પુસ્તકમાં પોતાનો અનુભવ વર્ણવતાં એક દર્દી લખે છે કે જ્યારે ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાના ઉપદ્રવમાં સપડાઈ ગયો હતો ત્યારે કોઈ પણ જાતની દવા લીધા વિના કેવળ શીર્ષાસનનો પ્રયોગ કરીને એણે તાવને દૂર કર્યો હતો. તાવ જ્યારે ૧૦૫ ડીગ્રી ચઢતો ત્યારે શીર્ષાસન કરવાથી ધીમે ધીમે ઊતરવા માંડતો. એ રીતે દિવસમાં થોડી થોડી વાર અનેક વખત શીર્ષાસન કરવાથી તાવ ઘણો ઓછો થઈ ગયો અને બે ત્રણ દિવસના પ્રયોગથી તાવ તદ્દન ઊતરી ગયો. એ લેખકના મત મુજબ સાધારણ તાવમાં પણ શીર્ષાસન ઘણું સારું કામ આપે છે. આ એક અપવાદ બાદ કરતાં ઉગ્ર રોગોમાં કસરતથી લાભ થયેલો જાણ્યામાં નથી, અને જે અનુભવ આ વ્યક્તિને થયો તેવો જ અનુભવ જ્યાંસુધી બીજા સેંકડો દરદીઓને થાય નહિ ત્યાંસુધી રડ્યાખડ્યા દાખલાઓમાં મળેલી સફળતા ઉપરથી ઉગ્ર રોગોમાં કસરતની હિમાયત કરી શકાય નહિ. કદાચ એમ માની લઈએ કે ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાના બધા કેસોમાં દરેક દરદીને શીર્ષાસનથી ફાયદો થાય, તોપણ બીજા અનેક ઉગ્ર રોગોમાં કસરત ફાયદો કરે કે કેમ એ શંકાનો વિષય છે. અમારી સલાહ તો એ જ છે કે ઉગ્ર રોગોમાં વ્યાયામને બદલે આરામ એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપચાર છે.

ન્યૂનતાજનક રોગો (deficiency diseases) કે જે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખોરાકમાં અમુક તત્ત્વો ન મળવાને લઈને થાય છે, તેમાં પણ કસરતનો ઝાઝો ઉપયોગ નથી. પ્રજીવક 'અ' ના અભાવથી થતા આંખોના તેમ જ શ્વાસનળી અને ફેફસાંના રોગોમાં તેમ જ પ્રજીવક 'બ'ના અભાવથી થતા બેરીબેરી જેવા રોગોમાં અને પ્રજીવક 'ક'ના અભાવથી થતા સ્કર્વિ જેવા રોગોમાં સાચી સારવાર ખોરાકનાં એ ખૂટતાં તત્ત્વો પૂરાં પાડવામાં જ રહેલી છે.

એ જ રીતે આગળ વધેલો ક્ષય, કૅન્સર, ટર્શરી, સીફિલિસ, આગળ વધેલા મધુપ્રમેહ અને એવા જ બીજા જીવલેણ રોગોમાં કસરતનો કશો જ અર્થ નથી એમ કહીએ તોપણ ચાલે.

રોગશાન્તિ માટે શાસ્ત્રીય વ્યાયામની શક્યતાઓ અને મર્યાદાઓ આપણે જોઈ ગયા. હવે કસરત શી રીતે રોગો મટાડે છે, એ આપણે જોઈએ.

નિસર્ગોપચારના મત મુજબ અકસ્માતો તેમ જ બરાબ્ર સેનિટેશનથી ઉત્પન્ન થતા રોગો બાદ કરતાં બધા જ રોગો નીચે બતાવેલાં ત્રણ મુખ્ય કારણોથી થાય છેઃ

(૧) ઘટેલી જીવનશક્તિ.

(૨) વિજાતીય દ્રવ્ય, દોષો અને વિષોનો શરીરમાં સંચય.

(૩) લોહી અને લિમ્ફની અતિશય અશુદ્ધિ.

હવે કસરત આ ત્રણે કારણો ઉપર ઓછીવત્તી અસર ઉપજાવે છે. કસરતથી જીવનશક્તિ વધે છે, તેમ જ શરીરના મલોત્સર્ગના ચારે અવયવો, આંતરડાં, મૂત્રપિંડો, ફેફસાં અને ત્વચા—એ સૌ વધારે વેગથી કામ કરવા લાગે છે. મલોત્સર્ગના અવયવોનું કાર્ય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુધરવાથી શરીરમાંથી દોષો અને વિષોનો ઝડપથી નિકાલ થાય છે, તેમ જ લોહી અને લિમ્ફ વધુ શુદ્ધ બને છે. આ રીતે કસરત શરીરને સશક્ત અને શુદ્ધ કરતી હોવાથી એ અનેક રોગો મૂળમાંથી મટાડે છે, તેમ જ અનેક રોગો મટાડવામાં બીજી ચિકિત્સાઓને સહાય કરે છે.

શરીરવિકાસ : વજન વધારવાના જે અનેક સારા માઠા રસ્તા છે તે બધામાં યોગ્ય, કસરત સાથે સરખાવી શકાય એવો એક પણ રસ્તો નથી. કસરત શરૂઆતમાં વજન ઘટાડે છે, પણ એક વખત શરીરનો કચરો ધોવાઈ જઈને એ શુદ્ધ બન્યા પછી જે વજન વધે છે તે નક્કર અને સાચું હોય છે. કસરતથી શરીરનો જેવો સર્વાંગસંપૂર્ણ વિકાસ થાય છે તેવો વિકાસ કોઈ પણ ખોરાક, દવા કે ટોનિકથી કરવાનું કામ શક્ય નથી. સ્નાયુઓ માટે યોગ્ય પોષણ ઘણું જ જરૂરી છે. તોપણ તેમનો વિકાસ તો વ્યવસ્થિત શ્રમ વિના–વ્યાયામ વિના–કરવાનું કામ અશક્ય છે

આત્મરક્ષણ : વ્યાયામ આત્મરક્ષણ માટે ઉપયોગી છે એમ જ્યારે કહેવામાં આવે છે ત્યારે તેનો સામાન્ય રીતે એમ અર્થ કરવામાં આવે છે કે 'અખાડિયન' ચોર ડાકુ કે ગુંડા સામે પોતાનું, પોતાના પ્રિયજનોનું કે કોઈ નિર્બળ કે નિરાધાર વ્યક્તિનું પોતાના બળના પ્રભાવથી સહેલાઈથી રક્ષણ કરી શકે છે. આ દૃષ્ટિબિંદુ સાચું હોવાં છતાં ઘણું જ સંકુચિત છે. શાન્તિના કાળમાં પોલીસ અને લશ્કરથી રક્ષાયેલા સમાજમાં સામાન્ય માણસને ચોર, ડાકુ કે ગુંડાનો મુકાબલો કરવાના પ્રસંગો ઘણા ઓછા આવે છે. છતાંય વ્યાયામ બીજે અનેક રસ્તે આત્મરક્ષણ માટે ઉપયોગી થઈ પડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રસ્તો ઓળંગતાં ગભરાઈ જવાથી મોટર નીચે કાઈ વટેમાર્ગુ વટાઈ જાય, ઘરમાં નીચેથી આગ લાગી હોય અને ત્રીજે માળથી નીચે ધરી રાખેલી શેતરંજીમાં કૂદકા મારવાની હિંમત ન ચાલે, અને આગમાં એ માણસ બળી મરે, ચાલતી ગાડીએ ચડવા જતાં પગ લપસે અને ગાડી નીચે પેસેન્જર વટાઈ જાય, ઘોડાગાડીમાં બેઠા હોય અને આસફાલ્ટના રસ્તા ઉપર ઘોડાના પગ લપસી જાય અને અંદર બેઠેલા લોકોની બહાર કૂદી પડવાની ઇચ્છા ભયને લઈને રૂંધાઈ જાય, ગાડી આડી પડે અને સૌને જીવલેણ અકસ્માત નડે-આ પ્રકારના કિસ્સાઓ આપણે દરરોજ નજરે જોઈએ છીએ અથવા તો છાપાંમાં વાંચીએ છીએ. આવા બનાવોનું જો આપણે કાળજીપૂર્વક પૃથક્કરણ કરીએ તો એ બધાના મૂળમાં એક જ કારણ નજરે પડે છે, અને તે એ કે નબળા જ્ઞાનતંતુઓ અને મલિન લોહીને લીધે હિંમત તેમ જ સમયસૂચકતાનો અભાવ—આ કારણો યોગ્ય વ્યાયામથી જરૂર દૂર કરી શકાય એવાં છે.

જ્યારે એક જ અકસ્માતમાં તાલીમ પામેલાં શરીરવાળા અને બિનતાલીમ શરીરવાળા લોકો એકી સાથે સપડાય છે ત્યારે જે પરિણામો આવે છે એમનો અભ્યાસ ખરેખર રસદાયક હોય છે.

એક વખત એક કસરતી જુવાનને પોતાના ગુજરી ગયેલા કાકાનો સરસામાન લેવા માટે એ જ્યાં રહેતા હતા ત્યાં જવાનું થયું. એ જ્યાં ઊતર્યો હતો એ તે લાઈનનું છેલ્લામાં છેલ્લું સ્ટેશન હતું. ત્યાંથી સાત માઈલ દૂર એના કાકા રહેતા હતા. ત્યાંસુધી રેલવે-ટ્રૉલીમાં બેસીને જઈ શકાતું.

સવારના પહોરમાં એણે હંમેશની ટેવ મુજબ કસરત કરવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માંડી. જે ગૃહસ્થને ત્યાં એ ઊતર્યો હતો એમને આ બધો બાલિશ વ્યવહાર લાગ્યો. એમણે કહ્યું "ભલા માણસ, આ વીસમી સદીમાં. શાન્તિ અને આબાદીના કાળમાં, મસલ (ન્યાય) મોટા કરવાથી તમને શો લાભ થશે? આ યંત્રયુગમાં હાડકાં મચડવાની વેઠ રોજ ઊઠીને કોને ખાતર કરી રહ્યા છો?" જુવાને કાંઈ જવાબ આપ્યો નહિ. એને એમ લાગ્યું કે ગમે તેવી દલીલો પેલા ગૃહસ્થના પૂર્વગ્રહો દૂર કરી શકશે નહિ.

બપોરના જમી કરી એ પોતાના કાકાના મુકામ ઉપર જવા ઊપડ્યો. ટ્રૉલી ઠેલનારાઓએ પોતાના અનુભવને આધારે ખાતરી આપી કે આપણે સાંજના છ પહેલાં પાછા ફરી શકીશું. સાંજના વેળાસર પાછા ફરવાની ખાતરી હોવાથી એ લોકોએ પોતાની સાથે દીવાબત્તી લીધાં નહિ. ટ્રૉલીવાળા પોતાની ગણતરી મુજબ એ ગામમાં તો વેળાસર પહોંચી ગયા. પણ ત્યાંથી સરસામાન ચઢાવતાં, તેમ જ ગામમાંથી વીમા–કંપનીને આપવા માટે જોઈતાં સર્ટિફિકેટો વિ. લાવતાં ઘણું જ મોડું થઈ ગયું અને લગભગ અંધારું થવા આવ્યું ત્યારે ટ્રૉલી ઊપડી.

ટ્રૉલીવાળાઓએ પૂરવેગથી ટ્રૉલી દોડાવવા માંડી, પણ ચારેક માઈલ ગયા પછી પાટાઓમાં સાંધા આવવા માંડ્યા અને જો સહેજ પણ ગફલત થાય તો ટ્રૉલી પાટા પરથી નીચે ઊતરી પડે એવી પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ. બેત્રણ વખત તો ટ્રૉલીને ઊતરી પડતી મહામુશીબતે અટકાવી. આને લઈને એ લોકોને ટ્રૉલીની ધીમી ગતિ કરવાની ફરજ પડી. વચમાં વચમાં ફાનસવાળા માણસો તેમની નજરે પડતા ત્યારે તેઓ ધારતા કે આ આપણી તપાસ માટે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્ટેશનેથી આવેલો નોકર અથવા પોર્ટર હશે, પણ પાસે આવતાં જ એ અગરિયા માલમ પડતા. એમ કરતાં કરતાં તેઓ સ્ટેશનની હદમાં આવી ગયા. હવે પાટા પરથી ઊતરી પડવાનો ડર નહોતો આગગાડી આવવાનો વખત થઈ જવા આવ્યો હતો અને ઘેર ફક્ત પાંચ જ મિનિટમાં પહોંચી શકાય તેમ હતું. ટ્રૉલીવાળાઓએ ટ્રૉલી પૂરપાટ મારી મૂકી.

એટલામાં દૂરથી એક ફાનસ દેખાયું. સૌએ ધાર્યું કે એ કોઈ અગરિયા હશે, પણ ટૂંક વખતમાં કસરતી જુવાનની તીક્ષ્ણ દૃષ્ટિએ એ જોઈ લીધું કે ફાનસ મહાવેગથી એમની સામે ધસી આવતું હતું. એણે જોરથી બૂમ મારી : "ટ્રૉલી અટકાવો. સામે કાંઈક ભય છે" ટ્રૉલીવાળાએ ટ્રૉલી અટકાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો પણ કમનસીબે એને બ્રેક ન હોવાથી, તેમ જ એણે બેફામ ગતિ ધારણ કરી હોવાથી ટ્રૉલી એકદમ ધીમી પાડી શકાઈ નહિ. સામેથી પણ એક ટ્રૉલી એવો જ ગાંડો વેગ ધારણ કરીને દોડી આવતી હતી. આ ટ્રૉલીના લોકોએ થઈ શકે એટલી બૂમાબૂમ કરી મૂકી. સામી ટ્રૉલીવાળા મજૂરોને પણ આવતા ભયનું ભાન થયું અને એમણે પોતાની ટ્રૉલીને અંકુશમાં લેવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પણ હવે ઘણું મોડું થઈ ગયું હતું. જુવાને જોયું કે હવે અર્ધી મિનિટમાં બંને ટ્રૉલીઓ અથડાશે, એટલે એ ચપળતાથી ઊભો થઈ ગયો અને જોરથી બાજુની રેતીમાં ભૂસકો માર્યો. એક બાજુએ એ જમીન ઉપર પડ્યો અને બીજી બાજુ બે ગાંડા આખલાઓની પેઠે બંને ટ્રૉલીઓ સામાસામી અતિશય જોરથી અથડાઈ. ટ્રૉલીઓ એક બીજા સાથે અથડાવાથી એટલો જબ્બર અવાજ થયો કે આજુબાજુના બંગલા-વાળા લોકો શું થયું તે જોવા માટે ફાનસો અને બૅટરીઓ લઈને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પોતપોતાના બંગલાની બહાર આવ્યા. આ અકસ્માતથી ટ્રૉલીઓની બેહેકાનાં કેટલાંક લાકડાં ટૂટી ગયાં, સામાન વેરવિખેર થઈ ગયો, ચોખાનું પીપ એક મજૂરના માથામાં વાગવાથી એનું માથું ફૂટી ગયું, કોઈનાં આંગળાં કચરાયાં, કોઈ ને બરડામાં મૂઢ માર વાગ્યો અને કોઈના પગના નળા તૂટતા તૂટતા રહી ગયા. બન્ને ટ્રૉલીની બાર વ્યક્તિઓમાંથી જુવાનને બાદ કરતાં દરેકને ઓછીવત્તી ગંભીર ઈજા થઈ.

બંને પક્ષના મજૂરો સામાસામી લડવા લાગ્યા. જુવાને તેમને શાંત પાડ્યા. ફાળિયાં ફાડી પાટા બાંધ્યા અને બધાએ એકઠા થઈ પાટા ઉપરથી ટ્રૉલીઓ ઉતારી નાખી, કારણ કે ટ્રેન આવવાને દશ જ મિનિટની વાર હતી.

કહેવાની જરૂર નથી કે જ્યારે આ આખા કિસ્સા વિષે સંપૂર્ણ માહિતી મળી ત્યારે કસરત વિષે ટીકા કરનાર પેલા યજમાનને પોતાની ભૂલ કબૂલ કરવી પડી. નિયમિત કસરતથી બળવાન બનેલા જ્ઞાનતંતુઓ જ જુવાનને એની અણીની પળમાંથી સહીસલામત બહાર લાવી શકયા. આ પ્રકારના કસરતી માણસોની હિંમત અને સમયસૂચકતાના અનેક દાખલાઓ લેખકના જોવામાં તેમ જ સાંભળવામાં આવ્યા છે.

શારીરિક દૃષ્ટિએ કસરતના આ સિવાય બીજા અસંખ્ય લાભો છે. શરીરની ઝડપ, છટા અને સહનશક્તિ કસરત વધારે છે. કસરતથી શરીર બરાબર કસાઈને સખ્ત પરિશ્રમ સહન કરી શકે એવું દૃઢ બને છે. સંયોગવશાત્ ગાળવી પડતી અનિયમિત જિંદગીની ખરાબ અસર કસરતી દેહ ઉપર દેખાતી નથી. હિંમતના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિકાસ માટે, ભયના વિદારણ માટે, સ્વમાનની રક્ષા માટે તેમ જ આત્મોન્નતિ અને રાષ્ટ્રોન્નતિ માટે વ્યાયામ અનિવાર્ય છે. લડાયક જુસ્સાની ખીલવણી તેમ જ પ્રજાકીય સંગઠનમાં વ્યાયામની કિંમત દરેક પ્રગતિશીલ પ્રજા સમજે છે. શ્રમની પ્રજાઓને મુકાબલે હિંદીઓ અને એમાંય ખાસ કરીને ગુજરાતીઓ કસરત તેમ જ રમતગમત તરફ અક્ષમ્ય ઉદાસીનતા સેવે છે.

હવે કસરતની કેટલીક **માનસિક અસરો** જોઈએ.

નિયમિત ટેવ પ્રો. વિલિયમ જેમ્સ નામના એક સુવિખ્યાત માનસશાસ્ત્રી એવી સલાહ આપતા કે કોઈપણ કાર્ય–ખાસ કરીને એ અણગમતું હોય તો–નિયમિત કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે, અને ખાસ કરીને પોતાનો પોતાની જાત ઉપરનો કાબૂ દૃઢ થાય છે. એકની એક કસરતો નિયમિત અને વ્યવસ્થિત રીતે કરવાથી ઇચ્છાશક્તિ બળવાન બને છે અને શરૂઆતમાં અતિશય અઘરું લાગતું કામ ધીમે ધીમે સરળ થતું જાય છે. આવી રીતે બળવાન બનેલી ઇચ્છાશક્તિને બીજા ક્ષેત્રમાં દોરી જઈને એની પાસેથી ધાર્યું કામ લઈ શકાય છે. વળી કસરત એ કાંઈ ઇચ્છાશક્તિને બળવાન બનાવવા માટે કરવામાં આવતી શુષ્ક ફરજ નથી. યોગ્ય કસરત નિયમિત રીતે કરવાથી આપણે તન્દુરસ્તી અને સ્વસ્થતા મેળવી શકીએ છીએ.

સ્વમાન : વિચારપૂર્વક કરવામાં આવતી કસરત સ્વમાન વધારવામાં મદદ કરે છે. ડાબા હાથનો જ દાખલો લઈએ. મોટા ભાગના લોકોને કદંગા ડાબા હાથ હોય છે, તેઓ ડાબા હાથે બહુ જ થોડાં કાર્યો સરળતાપૂર્વક કરી શકે છે. પોતાની સાથે સતત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

૫૨૭૧
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવો અપૂર્ણ અને કઢંગો અવયવ હોય ત્યારે યોગ્ય પ્રમાણમાં પોતાના તરફ માન રાખવું મુશ્કેલ હોય છે. જમણા હાથના વધારે પડતા ઉપયોગથી એ બાજુના સ્નાયુઓનો વધારે પડતો વિકાસ થઈ કરોડ પણ જમણી બાજુ વધારે પડતી તણાઈ અમુક અંશે સ્થાનભ્રષ્ટ બને છે. આ પ્રકારના એકાંગી વિકાસને ટાળવાનો માર્ગ ડાબા હાથને પણ ઠીકઠીક પ્રમાણમાં તાલીમ આપવી એ છે. ડાબો હાથ ભલે જમણા હાથ જેટલો કાર્યકુશળ ન બને, તોપણ એનું અતિશય કઢંગાપણું તો ટળવું જ જોઈએ. ડાબા હાથની તાલીમથી મગજની જમણી બાજુના અમુક ભાગ ઉપર શુભ અસર પહોંચે છે. આવી રીતે વગર વપરાતાં અંગો યોગ્ય તાલીમ પામવાથી સ્વભાવિક રીતે જ પોતાના શરીર તરફ સન્માન વધશે.

એકાગ્રતા : વિચારોનું ભટકવું તેમ જ મગજની અસ્થિરતા એ આ જમાનામાં ઘણા લોકોની ફરિયાદ હોય છે. શાસ્ત્રીય કસરત હમેશાં સ્નાયુઓ તરફ પૂરતું ધ્યાન માગી લે છે. કસરત વખતે એકાગ્ર થતું મન ધીમે ધીમે બીજાં ક્ષેત્રોની અંદર પણ એકાગ્ર કરી શકવાનું સહેલું બને છે.

આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મસંયમ : જેમને પોતાનામાં સતત આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ લાગ્યા કરતો હોય એમણે ત્રણેક માસ નિયમિત કસરત કરી જોવી, અલ્પકલ-પ્રધાન ખોરાક લેવો અને ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી. આ કાર્યક્રમને અમલમાં મૂકવાથી એમનામાંથી ઘણી અશ્રદ્ધા ઘટી જશે.

આત્મસંયમની જરૂરિયાત વિષે આજ સુધી ઘણું કહેવાયું છે, પણ તેની હિમાયત કરનારાઓએ મોટે ભાગે આ સદ્‌ગુણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કેળવવાના વ્યવહારુ માર્ગો બતાવ્યા નથી. એક બળવાન માણસ માટે, એક નબળા કે માંદલા માણસ કરતાં, પોતાની જાત ઉપર કોઈપણ બાબતમાં સંયમ રાખવાનું કામ વધારે સહેલું છે.

જીવનનો આનંદ જે લોકો ભોગવવા માગતા હોય તેમણે એ જાણી લેવું જોઈએ કે તેને માટેની પહેલી શરત જ્વલંત આરોગ્ય એ છે. કાર્લાઈલ અને ઈમર્સન એ એક જ જમાનાના બે ફિલસૂફો થઇ ગયા. કાર્લાઈલનાં લખાણોમાં પહેલેથી છેલ્લે સુધી ઉદાસીનતાની છાયા છે. ઈમર્સનનાં લખાણોમાં સર્વત્ર ઝળહળતો આશાવાદ છે. કાર્લાઈલનાં લખાણોમાં અપચાથી સતત પીડાતા એક રોગી ફિલસૂફના માનસનું પ્રતિબિંબ છે. બીજી બાજુ ઈમર્સનનાં લેખો અને પુસ્તકો એ એક પ્રબળ પાચનશક્તિ ધરાવનારા ચિંતકનાં સનાતન આશા અને શ્રદ્ધાનો પડઘો પાડે છે. કાર્લાઈલ અને શોપનહોર જેવા નિરાશાવાદી ફિલસૂફોના જમાનામાં જો નિસર્ગોપચારનું વિજ્ઞાન હોત અને તેઓ તેના આદર્શોને અનુસર્યા હોત તો તેમની તન્દુરસ્તી મૂળમાંથી પલટાઈ જાત અને તેમનાં ચિંતનો તદ્દન જુદી ઢબે જ થયાં હોત.

સ્મરણશક્તિ અને કલ્પનાશક્તિ : કસરતથી આ બંને શક્તિઓને તાલીમ આપી શકાય છે. પણ આ વિષય ભવિષ્યમાં બીજા કોઈ પુસ્તકમાં વિગતવાર ચર્ચવા ઇચ્છા છે.

આર્થિક દૃષ્ટિએ પણ આ પ્રશ્ન ઘણો મહત્ત્વનો છે.

ચાલુ સમાજવ્યવસ્થામાં ભયંકર અવ્યવસ્થા, ક્રૂર અસમાનતા અને વિચારવિહીન આર્થિક વહેંચણી રહેલાં છે એમ આપણે ચારે બાજુએથી સાંભળીએ છીએ. પણ જ્યાંસુધી આ વ્યવસ્થામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કાંઈપણ ફેરફાર ન થાય ત્યાંસુધી એ જેવી છે તેવી જ સ્વીકાર્યે આપણે છૂટકો છે. કડોર જીવનવિગ્રહ અને કતિલ હરીફાઈના આ જમાનામાં મોટા ભાગના લોકોને રોજની રોટી રોજ રળવાની હોય છે. ઘણા લોકોની સ્થિતિ એવી હોય છે કે ઘરનો રળનારો માણસ જો મહિનો બે મહિના માંદો રહે તો આખા કુટુંબને ભૂખે મરવાનો વારો આવે. આવી સ્થિતિમાં જે માણસ પોતાની તન્દુરસ્તી સારી રીતે સાચવી શકે, પોતાના હરીફ કરતાં વધુ સખ્ત પરિશ્રમ ઉઠાવી શકે અને દરેક રોગને કાયમને માટે દૂર રાખી શકે, તે માણસ જીવનની શરતમાં પોતાના જોડીદારો કરતાં આગળ વધી જવાનો ઘણો જ સંભવ છે.

માંદગી આર્થિક રીતે ત્રેવડું નુકશાન કરે છે. પ્રથમ તો માણસ જેટલા દિવસ બીમાર રહે તેટલા દિવસની રોજી ગુમાવે. બીજું એને દવાદારૂ, ઇન્જેકશનો અને દાક્તરનું ખર્ચ વેઠવાનું રહે અને ત્રીજું આ પ્રકારની ખોટી સારવાર ભવિષ્યમાં જે હઠીલા રોગોને જન્મ આપે એની પાછળ દવાદારૂનો એક કાયમી નવો ખર્ચો ઊભો થાય. કસરત અને નૈસર્ગિક જીવન આ ત્રેવડા ખર્ચ-માંથી વ્યકિતને મુક્ત કરે છે એ આ પદ્ધતિની જેવી તેવી સેવા નથી.

દરેક વ્યક્તિએ કસરત શા માટે કરવી જોઈએ એનાં કેટલાક કારણો આપણે જોઈ ગયાં. હવે શાસ્ત્રીય અને અશાસ્ત્રીય વ્યાયામ વચ્ચેનો તફાવત તપાસીએ. શાસ્ત્રીય વ્યાયામમાં ઓછાંમાં ઓછાં નીચેનાં પાંચ તત્ત્વો હોવાં જોઇએઃ

(૧) શારીરયંત્ર (Anatomy) અને શારીરતંત્રના (Physiology) પૂરતા અભ્યાસ પછી જ વ્યાયામની યોજના થવી જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૨) વ્યાયામ વ્યક્તિ માટે હોવો જોઇએ અને નહિ કે વ્યક્તિ વ્યાયામ માટે.

(૩) વ્યક્તિગત વિકાસ ઉપર ધ્યાન અપાવું જોઈએ.

(૪) વ્યાયામ ઉપરાંતની વ્યક્તિની અન્ય ટેવો આરોગ્યપોષક હોવી જોઈએ.

(૫) કોઈ પણ વ્યક્તિને માટે આદર્શ વ્યાયામ નક્કી કરતાં પહેલાં દેશ, કાળ, વય, જાતિ (Sex), આનુવંશિકતા, બળ, આર્થિક સ્થિતિ અને માનસિક વલણ–એ સઘળા મુદ્દાઓ વિષે વિચાર થવો જોઈએ.

હવે આ દરેક તત્ત્વનો વિગતવાર વિચાર કરીએઃ

આપણા દેશમાં જે જૂની ઢબના ઉસ્તાદી અખાડાઓ ચાલે છે તેમાં કેટલાંક તત્ત્વો ઘણાં જ સુંદર હોવા છતાં, એ પ્રકારની સંસ્થાઓ હવે આ જમાનાને અનુકૂળ રહી નથી. એને ચલાવનારા ઉસ્તાદો અદ્‌ભુત શરીરબળ ધરાવનારા, અસામાન્ય દેહચાપલ્યવાળા અને કુસ્તી જેવી મરદાની કલાઓનું અતિ ઊંડું અને સૂક્ષ્મ જ્ઞાન ધરાવનારા શિક્ષકો હોય છે.

વિદ્યાર્થીની એ આ લોકોનું મોટામાં મોટું દુષણ હોય છે, તેમ જ આ લોકોની જમાતમાં વ્યસની, વ્યભિચારી અને ચારિત્ર્ય-હીન ઉસ્તાદો પણ સારા પ્રમાણમાં મળી આવે છે. આ લોકોની પાસે પરંપરાગત અને અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાનનું ભંડોળ ઘણું જ મોટું હોવા છતાં તેઓ મોટે ભાગે અભણ હોવાથી શરીરશાસ્ત્ર વિષે તેમને કશી જ માહિતી હોતી નથી. આહારશાસ્ત્ર વિષે પણ તેઓ ઘોર અજ્ઞાન ધરાવતા હોય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એક શેઠિયાએ પોતાના પુત્રનું શરીર સુધારવા માટે, ઉત્તર હિંદુસ્તાન તરફનો એક ભૈયો રાખ્યો હતો. ભૈયો જાતે પહેલવાન હતો પણ શરીરશાસ્ત્રના અજ્ઞાનને લઈ ને બીજાનું શરીર બાંધવાની બાબતમાં સાવ 'ઢ' હતો. શેઠે પોતાના પુત્રના શરીર સંબંધીની બધી ચિંતા ભૈયાને સોંપી દીધી હતી. એ પેલા છોકરાને દરરોજ દોઢસો દંડ અને ત્રણસો બેઠક બળાત્કારે કરાવતો. ત્યાર પછી મારો એક મિત્ર એ જ શેઠને ત્યાં વ્યાયામશિક્ષક તરીકે રહ્યો. એ તો આ બાર વર્ષના બાળકના નાજુક શરીર ઉપર થતો અત્યાચાર જોઈને તાજુબ થઈ ગયો. છોકરો હમેશાં ઉઘાડું મોઢું રાખીને હાંફતાં હાંફતાં દંડ-બેઠક લગાવતો. એને લઈ ને એના હૃદય અને ફેફસાંને નુકસાન પહોંચ્યું હતું ને એની દુંદ વધી ગઈ હતી. નવા વ્યાયામ-શિક્ષકે શેઠને સમજાવીને છોકરાનો કસરતનો રાક્ષસી કાર્યક્રમ બંધ કરાવ્યો અને એની શક્તિને અનુકૂળ આવે એવી કેટલીક સાદી કસરતો બતાવી, તેમ જ ખોરાકમાં કેટલાક ફેરફારો સૂચવ્યા. આ નવી યોજનાથી છોકરાનું શરીર ક્રમે ક્રમે સુધરીને નીરોગી બન્યું. જો નવો શિક્ષક ચાર જ મહિના મોડો પહોંચ્યો હોત તો એ બિચારા છોકરાને ક્ષય થયો હોત ને એ મરી ગયો હોત.

શરીરશાસ્ત્રના અજ્ઞાનવાળા કસરતબાજોના હાથે કેવાં ભયંકર પરિણામો આવે છે એનો આ એક માત્ર દાખલો છે.

શાસ્ત્રીય વ્યાયામનો બીજો સિદ્ધાંત એ છે કે વ્યાયામ વ્યક્તિ માટે હોવો જોઈએ. આજની મોટા ભાગની વ્યાયામશાળાઓમાં બરાબર આનાથી ઊંધી પરિસ્થિતિ હોય છે. ત્યાં વ્યક્તિનું અસ્તિત્વ વ્યાયામ માટે હોય, એ ઢબનું વર્તન રાખવામાં આવે છે. વ્યાયામશાળાઓમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લાઠી, લેઝીમ, લકડી, બનેટી, રોમનરીંગ્ઝ, પેરેલલ બાર્સ, મલખંબ વગેરે જુદી જુદી જાતનાં સાધનો હોય છે અને વિદ્યાર્થીઓ આ સાધનોના ઉપયોગમાં પ્રાવીણ્ય પણ મેળવે છે. પણ આ પ્રકારનું કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો ઉદ્દેશ શરીરસુધારણા એ નથી હોતો, તેમ જ જુદીજુદી કસરતોની શરીર ઉપર શું સારી માઠી અસર થાય છે તે તપાસવાની પણ કોઈને પુરસદ હોતી નથી. વાર્ષિક ઉત્સવ વખતે સારા પ્રકારના દેખાવ કરીને પ્રજા પાસેથી પૂરતાં નાણાં મેળવવા માટે જુદીજુદી કસરતોમાં જુદા વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવામાં આવે છે. મલખંબના અટપટા દાવોથી માંડીને છાતી ઉપર પથ્થર ફોડવાના પ્રયોગ સુધીના બધા જ પ્રયોગો પાછળ કેવળ દેખાવની જ દૃષ્ટિ રહેલી હોય છે. મલખંબનો જ દાખલો લઈએ. અનેક કિશોરો જેઓ નાની ઉમરમાં મલખંબ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવે છે, તેમનાં શરીરના બાંધા ગંઠાઈ જાય છે, અને તેઓ કાયમને માટે દીંગણા રહે છે. પણ મલખંબ ઉપર નાના વિદ્યાર્થીઓ જાતજાતના અંગ-ચાપલ્યના ખેલો કરે એ દૃશ્ય બધાને એટલું આકર્ષક લાગે છે કે આ પ્રકારની તાલીમ સતત લેવાથી એ કમનસીબ વિદ્યાર્થીનો શરીરવિકાસ રૂંધાઈ જશે એ મહત્વની હકીકત મોટા ભાગના શિક્ષકો અને પ્રેક્ષકોના ખ્યાલ બહાર રહી જાય છે.

આ રીતે વ્યાયામનાં સાધનો શરીરવિકાસમાં સાધક બનવાને બદલે બાધક નીવડે, આરોગ્યને હાનિ કરે અને શક્તિનો ક્ષય કરે ત્યારે વ્યાયામને માટે વ્યક્તિ હોય એવી વિકૃત પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે, અને એને લઈને વ્યાયામવિજ્ઞાન નાહકનું વગોવાય છે.

શાસ્ત્રીય વ્યાયામ સંબંધી ત્રીજો મુદ્દો એ છે કે એના શિક્ષકે પોતાના વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિગત વિકાસ ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જોઈએ. સામાન્ય રીતે જૂની તેમ જ નવી ઢબે ચાલતાં વ્યાયામ-મંદિરોમાં સૌ વિદ્યાર્થીઓને સરખી કસરત કરાવવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિના કેટલાક દેખીતા દોષો છે. એનાથી નબળા વિદ્યાર્થીઓને જોઈએ એનાથી ઓછી કસરત મળે છે. મધ્યમ વિદ્યાર્થીઓની પ્રગતિ થાય છે, પણ એની એ કસરતો કાયમ કરવાની હોવાથી, એ પ્રગતિ પણ અમુક હદે જઈને અટકી પડે છે. આ પ્રકારના સમૂહગત વ્યાયામથી ઘણા વિદ્યાર્થીઓ અમુક હદ સુધી શરીરવિકાસ સાધે છે એ હકીકતનો હું ઇન્કાર કરતો નથી. પણ એના એ જ વિદ્યાર્થીઓની કસરત જો વ્યક્તિગત વિકાસની દૃષ્ટિએ યોજવામાં આવે તો ઘણાં જ ઓછાં શ્રમ, શક્તિ અને નાણાંના વ્યયથી, તેઓ જૂનો ઢબથી સધાતા વિકાસ કરતાં, ઘણો વધારે સંગીન વિકાસ સાધી શકશે એ નિર્વિવાદ છે.

વ્યક્તિગત વિકાસ માટે સાથી પહેલી તો વિદ્યાર્થીની તબીબી તપાસ થવી જોઈએ. એનાં હૃદય, ફેફસાં, કલેજું, બરોળ અને બીજાં જીવનકેન્દ્રોની સ્થિતિ કેવી છે એને વિષે સંપૂર્ણ ચોકસાઈ થવી જોઈએ, ત્યારપછી એના શરીરના જુદા જુદા સ્નાયુઓનાં વિગતવાર માપ, તેમ જ ઊંચાઈ, વજન અને ઉમરની નોંધ લેવાવી જોઈએ. આટલું કર્યા પછી, તેમ જ વિદ્યાર્થીના શરીરની નબળી કડીઓ શોધી કાઢ્યા પછી, એની શક્તિ મુજબ કસરત અને બીજી દીનચર્યા ગોઠવવી જોઈએ. નબળાં અંગો સુધરીને શરીરનાં બીજાં અંગોની હરોળમાં આવીને ઊભાં રહે એને માટે ખાસ કાળજી રખાવી જોઈએ. ત્યાર પછી વિદ્યાર્થીની જીવનશક્તિ અને બળ જેમ જેમ વધતાં જાય, તેમ તેમ કસરતોમાં પણ ફેરફાર થવો જોઈએ. આ રીતે શક્તિના વધારા મુજબ કસરતનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફેરફાર કરવાની યોજનાને પ્રગતિશીલ કસરતને નામે ઓળખવામાં આવે છે. એને વિષે વિગતવાર માહિતી આપતું એક સ્વતંત્ર અને સચિત્ર પુસ્તક મોટે ભાગે આવતા વર્ષે અમારા તરફથી બહાર પડશે.

ચોથો મુદ્દો એ છે કે વ્યાયામ એ સાધન છે, સાધ્ય નથી આપણું ધ્યેય તો આરોગ્ય છે, અને એકલી કસરતથી કદી આદર્શ આરોગ્ય મેળવી શકાય નહિ. શાસ્ત્રીય કસરતની સાથે સાથે પૂરતી વિશ્રાંતિ, પોષક ખોરાક, પ્રમાણસરના ઉપવાસ, નિયમિત સૂર્યસ્નાન, હવાસ્નાન અને ધર્ષણસ્નાન તેમ જ યોગ્ય જલોપચાર હોય તો જ આદર્શ આરોગ્ય મેળવી અને જાળવી શકાય. અનેક પહેલવાનો અકાળે મરે છે, ત્યારે અજ્ઞાન લોકો માની બેસે છે કે એમના કમોતનું કારણ એમની વ્યાયામપટુતા છે. જ્યારે સાચું કારણ તો આરામનો અભાવ, ખાઉધરાપણું, શરાબખોરી કે વ્યસની અથવા વ્યભિચારી જીવન એ હોય છે.

પાંચમો સિદ્ધાંત એ છે કે દરેક વ્યક્તિને માટે એકની એક કસરત હોઈ ન શકે. કસરતના કેટલાક સિદ્ધાંતો તો સામાન્ય હોય છે, અને તે સૌ કોઈને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે, પણ કેટલાક સિદ્ધાંતોમાં તો દરેક વ્યક્તિ દીઠ ફેરફાર કરવાનો રહે છે, કારણ કે કોઈ બે વ્યક્તિઓ સરખી હોતી નથી.

દરેક દેશમાં ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ, પરંપરા, ઇતિહાસ અને આર્થિક સ્થિતિને અંગે કસરતો તેમ જ રમતગમતોમાં અમુક તફાવત રહે એ અનિવાર્ય છે.

જૂના જમાનાની અનેક કસરતની પદ્ધતિઓ તેમ જ કસ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રતનાં સાધનો જે આ જમાનાને અને આધુનિક જ્ઞાનને હિસાબે નકામાં માલમ પડે તેમનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. એ પ્રાચીન છે એટલા માટે જ એમની પ્રતિષ્ઠા કાયમ ન રાખવી જોઈએ. એક સામાન્ય દાખલો ભારે વજનદાર પથ્થરોનો છે. ઘણા અખાડાઓમાં એક મણ, બે મણ કે ત્રણ મણના પથ્થરો હોય છે. તેમાં જ હેન્ડલો પણ કોતરેલાં હોય છે. હવે આ પથ્થરો પહેલવાનો માટે ગમે તેટલા સારા હોય તોપણ નવા વિદ્યાર્થીઓ માટે તે કેવળ નકામા અને નુકસાનકારક હોય છે. એમને ઊચકવા માટે વિદ્યાર્થીને ગજા ઉપરવટનો શ્રમ કરવો પડે છે, એનાથી સ્નાયુઓ ગંઠાઈ જાય છે અને ઘણી વખતે પિચોટી ખસે છે કે હાડકાં તૂટે છે. એનું સ્થાન જો બાર–બેલને આપવામાં આવે અને આ સાધન વાપરવાની સાથે સાથે જો શાસ્ત્રીય તાલીમ આપવામાં આવે તો રજ પણ નુકસાન વિના વિદ્યાર્થી શરીરવિકાસ સાધી શકે, કારણ કે વજન મરજી મુજબ હલકામાં હલકું કે ભારેમાં ભારે ઘણી જ સહેલાઈથી કરી શકાય અને વિદ્યાર્થીની શક્તિ ઉપર વધારે પડતો બોજો પડે નહિ.

ઉમરનો પ્રશ્ન પણ એટલો જ અગત્યનો છે. અમુક ઉમરે અમુક કસરતો ન જ કરાવવી જોઈએ. શરીરનો બાંધો પૂરેપૂરો ખીલ્યા પહેલાં મલખંબ, કુસ્તી કે વેઈટ–લિફ્ટીંગ જેવી કસરતો કરાવવાથી શરીર કાયમને માટે ગંઠાઈ જાય છે.

સ્ત્રી તેમ જ પુરુષ માટે એક જ પ્રકારની કસરતો હોવી ન જોઈએ. પુરુષના શરીરબંધારણમાં સ્નાયુઓ પ્રાધાન્ય ધરાવે છે અને સ્ત્રીના શરીરબંધારણમાં ગ્રંથિઓનો પ્રભાવ વધારે હોય છે. આ તફાવત લક્ષ્યમાં રાખીને જ બંને માટે કસરતો નક્કી કરવી જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બળવાન માબાપોનાં બાળકો અને નિર્બળ માબાપોનાં બાળકોની કસરતની શરૂઆત જુદી જુદી રીતે થવી જોઈએ. કસરત શરૂ કરતી વખતે તેમનામાં કેટલું બળ છે તેની તપાસ કરવી જોઈએ.

વ્યક્તિને માટે કે ગામડાં કે શહેરનાં વ્યાયામમંદિર માટે કસરતનાં સાધનો વસાવવામાં કે કસરતની પદ્ધતિઓ નક્કી કરવામાં આર્થિક સ્થિતિ તેમ જ કસરત કરનારાઓનું માનસિક વલણ ધ્યાન બહાર ન રહેવાં જોઈએ.

જુદી જુદી ઉમરના પુરુષો માટે નીચેની કસરતો સૌથી વધારે લાભદાયક છે :

ઉમર	કસરત
૧ થી ૭ વર્ષ	આ ઉમરમાં કોઈ પણ જાતની કસરતની જરૂર નથી. બાળકને ખુલ્લી હવા તેમ જ સૂર્યપ્રકાશમાં ખૂબ રમવા દેવું જોઈએ, તેમ જ પોષણની બાબતમાં પૂરતી કાળજી રાખવી જોઈએ.
૭ થી ૧૪ વર્ષ	વ્યવસ્થિત રમતગમત. જેમકે હુતુતુ, બોબો, ઝાડે ચઢવું, લપસવું, તરવું, દોરડું કૂદવું વગેરે. કસરતોમાં આસનો.
૧૪ થી ૨૧ વર્ષ	હૉકી, ફૂટબોલ વગેરે રમતો, પગે ચાલીને લાંબાં પર્યટનો કરવાં, દોડવું, ઊંચો કૂદકો, લાંબો કૂદકો, ભરવાડ–કૂદકો વિ. તેમ જ જંગલની જિંદગી–સ્કાઉટીંગ. કસરતોમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

	સાધન વિનાની તેમ જ સાધનવાળી પ્રગતિ-શીલ કસરતોની શરૂઆત થઈ જવી જોઇએ. પ્રાથમિક કુસ્તી તેમ જ બૉક્સીંગ.
૨૧ થી ૨૮ વર્ષ	વેઈટ–લિફ્ટીંગ, ટમ્બ્લીંગ, સીંગલ બાર, ડબલ બાર, દંડ, બેઠક વગેરે ભારે કસરતો તેમ જ કુસ્તી, બૉક્સીંગ, જયુ–જીત્સુ, લકડી વગેરે મરદાની કલાઓનું શિક્ષણ.
૨૮ થી ૩૫ વર્ષ	,,
૩૫ થી ૪૨ વર્ષ	,,
૪૨ થી ૪૯ વર્ષ	એ જ કસરતો, પણ હળવાં સ્વરૂપમાં.
૪૯ થી ૫૬ વર્ષ	,,
૫૬ થી ૬૩ વર્ષ	આસનો, ચાલવું, હળવી કસરતો, પથારીમાં સૂતાંસૂતાં કરવાની કસરતો, ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ વગેરે.
૬૩ થી ૭૦ વર્ષ	,,
ત્યારપછી—	,,

આ સિવાય નિયમિત કસરત કરવા માગતા લોકો માટે વિગતવાર સૂચનાઓ "પહેલું સુખ" એ પુસ્તિકામાં આપેલી છે, એટલે એનું અહીં પુનરાવર્તન કર્યું નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કસરત, મહેનત અને રમત

ઘણા ખેલાડીઓ એમ માને છે કે નિયમિત રમતગમતમાં ભાગ લેતા હોઈએ તો વ્યવસ્થિત કસરતની જરૂર નથી. પણ આ અધૂરો ખ્યાલ છે. કસરત અને રમતગમત એ બંને એકબીજાનાં પૂરક હોવાં જોઈએ. કસરતના ગાંભીર્ય સાથે રમતની ગમ્મત ભળવાથી વ્યાયામ એ સહેતુક પ્રવૃત્તિ બનવા સાથે એની નીરસતા ટળે છે.

દરેક રમત શરીરનાં અમુક અંગોને વધારે પડતો કે પૂરતો શ્રમ આપે છે, જ્યારે અમુક અંગોને નજીવી મહેનત આપે છે. આવે વખતે જે અંગોને મહેનત ન મળતી હોય તેમના માટે જ કસરતની યોજના થવી જોઈએ.

મહેનતુ માણસો માટે પણ આ જ હકીકત સાચી છે. સુથાર કે લુહારના છાતી અને હાથોના સ્નાયુઓને ખૂબ કામ મળે છે, જ્યારે બરડો, પેટ, બાજુઓ, જાંઘો અને પીંડલીઓને લગભગ કશું જ કામ મળતું નથી. એટલે એમને માટે પણ કસરતની કશી જ જરૂર નથી એ ભ્રમ છે. મહેનતુ લોકોનાં વગર વપરાતાં અંગોને કસરત આપ્યા સિવાય તેનો સર્વાંગસંપૂર્ણ વિકાસ શક્ય નથી. ઉદરનિર્વાહ અર્થે થતો અતિશ્રમ ઘણી વખત શરીરને બાંધવાને બદલે તોડી નાખે છે. વ્યવસ્થિત કસરતના લાભો સાથે ઢંગધડા વિનાની મહેનતનાં પરિણામો સરખાવી શકાય જ નહિ. જો કે મહેનતુ જીવન એ બેહાલ જીવન કરતાં અનેક રીતે ચઢિયાતું છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[૫] નિસર્ગોપચાર : વિચાર અને વ્યવહાર ભાગ ૨ : 'આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ'નાં પહેલાં છ પુસ્તકો વાંચ્યા પછી એક મિત્રે ફરિયાદ કરી હતી કે આ પુસ્તકોથી કોઈને શંકા સરખી ન જાય કે નિસર્ગોપચારને પોતાનું સ્વતંત્ર તત્વજ્ઞાન છે! પણ સાતમા પુસ્તકે એ સ્પષ્ટ કર્યું કે નિસર્ગોપચાર એ બીજી પ્રાચીન અને અર્વાચીન પદ્ધતિઓથી તદ્દન જુદી પદ્ધતિ છે. એની અપૂર્વતાની ચર્ચા હવે આગળ ચાલે છે. "દુનિયાનો મોટામાં મોટો ડૉકટર કયાં છે : તમારા શરીરની અંદર કે બહાર ?" "સારામાં સારી સાત દવાઓ કઈ ?" "જંતુથી રોગ થાય છે કે રોગમાંથી જંતુ જન્મે છે ?" એવા એવા અનેક પ્રશ્નોના જવાબો અને શંકાઓનું સમાધાન આજ સુધી ગુજરાતી ભાષાના કોઈ પણ પુસ્તકમાં ન થયું હોય એ ઢબે થાય છે.

[૬] પાયોરીયા અને દાંતનાં બીજાં દર્દો : આ દેશમાં પણ બીજા સુધરેલા દેશોની પેઠે દંતવૈદ્યો વધતા ચાલ્યા છે. એમની સેવા સામે કોઈનો વિરોધ નથી ! પણ એ સેવાની મોટા ભાગના કેસોમાં જરૂર જ ન જણાય એને માટે અહીં કેટલાક માર્ગો સૂચવ્યા છે.

[૭] મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ : આ ઘરગથ્થુ પદાર્થના કેટલાક ઉપયોગો જરૂર જાણી લેવા જેવા છે. ઘરમાં ઘણી વખત કામ લાગશે. એના દુરુપયોગ સામે લાલ બત્તી પણ ધરવામાં આવી છે.

[૮] હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ : પ્રકૃતિએ સૌને મફત બક્ષેલી આ મહામૂલી ભેટોનો આરોગ્યવૃદ્ધિ માટે ઉપયોગ કરવા શાસ્ત્રીય જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે—જે આ પુસ્તક આપી રહેશે.

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ : પાનકોરનાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ વિના ચાલે જ નહિ

અમે તો ઇચ્છીએ છીએ આપણા દેશમાંધવેાનું આરેાગ્ય અને આરેાગ્ય વિષેનું જ્ઞાન એવું હેાય કે આવાં પુસ્તકેાની મુદ્દલ જરૂર જ ન પડે, પરંતુ એ સ્થિતિ અત્યારે છે નહિ. પચાસ સેા વર્ષમાં આવે એવેા સંભવ પણ દેખાતેા નથી. શહેરની શેરીએ શેરીએ જામેલાં દાકતરેા અને વૈદેાનાં દવાખાનાં એ સ્થિતિ વહેલી આવવા પણ નહિ દે, કારણ કે એ ઉપર જ એમનેા રેાટલેા રહ્યો છે.

એટલે આપણી આખી પ્રજા રેાગગ્રસ્ત તેા છે જ, પરંતુ એ રેાગમાંથી એને મુક્ત કરવા માટે જે મેાટું દાકતર-મંડળ ઊભું છે તે બીજા અનેક રેાગેાને જન્મ આપનારું છે. આ રીતે આપણે રેાગી પણ છીએ અને અસહાય પણ છીએ.

આ સ્થિતિમાંથી છૂટવું આપણા માટે ખરેખર મુશ્કેલ છે. જો આપણે ઊગરવાનેા નિશ્ચય જ કર્યો હેાય તેા અમે કહીએ છીએ કે 'આરેાગ્ય ગ્રંથાવલિ'ની આ પુસ્તકેા એમાં બહુ મદદગાર થશે, કારણ કે એમાં જે જ્ઞાન ભર્યું છે તે નીરેાગી રહેવામાં સહાય કરે છે, રેાગીને રેાગમુક્ત થવાનેા પુરુષાર્થ શીખવે છે અને દાકતર-વૈદેાએ ઊભી કરેલી માયાજાળને વિખેરી નાખે છે.

એટલે આ પુસ્તકેા મેાજશેાખનાં નથી પણ જીવનની અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે. આ વિના ચાલે જ નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar